

中国书法教程

路振平 编著

苏轼行书习字帖



中国书法教程

苏轼行书习字帖

路振平 编著

浙江人民美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

苏轼行书习字帖 / 路振平编著. —杭州: 浙江人民美术出版社, 2012.1

中国书法教程

ISBN 978-7-5340-3096-3

I. ①苏… II. ①路… III. ①行书—书法—教材
IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第256429号

策划编辑: 舒 晨

责任编辑: 冯 玮

版式设计: 陈 书

责任校对: 黄 静

责任印制: 陈柏荣

苏轼行书习字帖

出品人 胡小罕

出版发行 浙江人民美术出版社

地 址 杭州市体育场路347号

电 话 0571-85176089

经 销 全国各地新华书店

网 址 <http://mss.zjcb.com>

制 版 杭州美虹电脑设计有限公司

印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本 889×1194 1/16

印 张 5

印 数 0,001-4,000

印 次 2012年1月第 1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5340-3096-3

定 价 13.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版部联系调换。



目 录

绪论	1
----------	---

第一章 用笔	3
--------------	---

第一节 起笔法	3
---------------	---

第二节 行笔法	4
---------------	---

第三节 收笔法	4
---------------	---

第四节 基本笔画	6
----------------	---

1. 横法	6
-------------	---

2. 竖法	7
-------------	---

3. 撇法	8
-------------	---

4. 捺法	9
-------------	---

5. 点法	10
-------------	----

6. 钩法	12
-------------	----

7. 折法	13
-------------	----

第五节 用笔特点	15
----------------	----

1. 变长为短	15
---------------	----

2. 变断为连	16
---------------	----

3. 变直为曲	17
---------------	----

第二章 结体	18
--------------	----

第一节 形式	18
--------------	----

第二节 原则	18
--------------	----

第三节 部首法	20
---------------	----

1. 部首在左	20
---------------	----

2. 部首在右	26
---------------	----

3. 部首在上	27
---------------	----

4. 部首在下	30
---------------	----

5. 部首在外	32
---------------	----

第四节 错落法	34
---------------	----

1. 左短右长	34
---------------	----

2. 左长右短	35
---------------	----

3. 左小右大	35
---------------	----

4. 左大右小	35
---------------	----

5. 左低右高	36
---------------	----

6. 左窄右宽	36
---------------	----

7. 上宽下窄	36
---------------	----

8. 上窄下宽	37
---------------	----

9. 上小下大	37
---------------	----

10. 上大下小	37
----------------	----

第五节 尽态法	38
---------------	----

1. 长	38
------------	----

2. 短	39
------------	----

3. 密	39
------------	----

4. 疏	39
------------	----

5. 宽	40
------------	----

6. 窄	40
------------	----

7. 大	41
------------	----

8. 小	41
------------	----

9. 偏	41
------------	----

10. 正	41
-------------	----

第六节 迎让法	42
---------------	----

1. 上下相让	42
---------------	----

2. 左右朝揖	43
---------------	----

第七节 呼应法	44
---------------	----

1. 意连	44
-------------	----

2. 形连	45
-------------	----

第八节 欹侧法	47
---------------	----

1. 左欹	47
-------------	----

2. 右侧	47
-------------	----

3. 上欹下侧	48
---------------	----

4. 左欹右侧	48
---------------	----

第九节 洗练法	49
---------------	----

1. 省笔	49
-------------	----

2. 减笔	50
-------------	----

3. 略笔	50
-------------	----

第十节 异形法	51
---------------	----

1. 同画异态	51
---------------	----

2. 同形异化	52
---------------	----

3. 同字异体	53
---------------	----

第十一节 假借法	56
----------------	----

1. 借楷	56
-------------	----

2. 借草	57
-------------	----

第三章 章法	58
--------------	----

第一节 原则	58
--------------	----

第二节 要素	59
--------------	----

第四章 创作	63
--------------	----

第一节 内容	63
--------------	----

第二节 幅式	64
--------------	----

附 苏轼行书集字	68
----------------	----

绪 论

什么叫行书？我们认为，行书有广义与狭义之分。广义的行书泛指一切比较流动的正书。诚如郭绍虞先生所说，行书就是“当时流行的正体文字之草体。当由正变草的时候，草体之始，变而不甚，异于正体者，即是行书。……不仅后来的行书是如此，即使从前的古文，其形体不繁不简，在繁简二体之间的，就可以说是古文的行书”（《现代书法论文选》，上海书画出版社）。也就是说，篆书也好，隶书也好，楷书也好，写得流利一点、草率一点，都可以称为行书。狭义的行书是指比较流动的楷书，即像祝敏申先生所说的“行书是介于楷书和草书之间的一种书体”。不过，祝先生这里所说的“楷书”，仅指唐楷而言，实际上，魏碑也是楷书的一种，写得比较流利一点的魏碑，也应属于狭义行书的范畴。

行书虽是较流动的正书，但它具有不同于正书的特点。从用笔来看，与正书起笔收笔多藏锋、行笔较慢相比较，行书起笔多露锋，行笔较快，收笔多出锋，因而笔意显得洒脱、生动，节奏感很强。如颜真卿的正书《勤礼碑》无笔不藏，但其行书《祭侄稿》却有很多地方用了露锋。而且，行书用笔求变求异，化直为弧，变折为转，或方或圆，或轻或重，或用渴笔，或用重墨，或用意连，或用牵丝，变化更加丰富多彩。从结体来看，与正书平整匀称相比较，行书多取欹侧之势，形态变化多姿，动感很强，笔画简练，有时甚至直接采用草书的结体。刘熙载在《艺概》中把所有的书体分为两类，“篆、分、正为一种，皆详而静者也；行、草为一种，皆简而动者也”。“简而动”恰恰概括了行书结体的特征。从布局上看，与正书横竖成行比较，行书一般竖有行而横无列，显得错落有致，有时可以把某些字的竖画拉长，占两到三个字的位置，既可使整幅字舒展透气，又可增加气势和神采。总之，正书易拘谨，草书多放纵，行书则近正而不拘，似草而不放；比正书写起来便捷，又不像草书那样难认，集正书的平易性与草书的流美性于一身，因此，长期以来，一直是书坛的宠儿，备受书家和人民群众的厚爱。

广义的行书包括行篆、行隶和行楷三类。

行篆也叫“草篆”，顾名思义，就是写得比较草率的篆书。篆书大都端庄朴拙，把它写得流动一点、率意一点，就成了行篆。如《散氏盘》、《祀三公山碑》、《云梦秦简》和陆维钊的“螺扁”都是行篆。对此，不少书家也作过论述。如殷荪先生说：“《散氏盘》之书体有别于西周前期、后期金文书体，纵横恣肆之用笔体貌，大变‘宗周’肃穆整饬之书风特点；而其宏放、荒率的书体笔意，却成为大篆书体解体之先声，故而《散氏盘》书体被人认作为‘草篆’书体的艺术典型。”（《中国书法》1990年第1期）

行隶也叫“草隶”，就是写得比较草率的隶书。定型后的隶书多沉雄凝重，而早期的隶书多随意、放纵，即为行隶。康有为在《广艺舟双楫》中认为：“隶中有篆、楷、行三体……《冯府君》、《沈府君》、《杨孟文》、《李孟初》，隶中之草也。”除此之外，陆续出土的汉帛汉简中就有大量草率急就、放纵自如的行隶。其实，章草也是行隶。祝嘉先生在《书学论集》中曾说过：“章草是相当匀整的，笔画简少不多，但仍是隶法，应属行书的一类。”

行楷就是写得比较草率随意的楷书。这里所说的楷书，既包括晋楷（唐楷），也包括魏碑。魏碑的流动称“魏体行书”，晋楷（唐楷）的流动称“王体行书”。苏轼的行书属于王体行书。

苏轼生于宋仁宗景祐二年（1035），卒于宋徽宗大观元年（1107），是宋代著名文学家、书法家、诗人。字子瞻，号东坡居士，眉州眉山（今属四川）人。父苏洵、弟苏辙，在文学上均有较高的造诣，世称“三苏”。嘉祐二年进士，累官礼部尚书兼端明殿、翰林侍读两学士，谥“文忠”。

苏轼才识过人，诗词书法诸艺超然绝尘，为文汪洋恣肆，雄视百代；作诗清新豪放，别开生面，忝列“唐宋八大家”。至于其书学渊源，黄庭坚在《山谷集》中说：“东坡道人少日学《兰亭》，故其书姿媚似徐季海，至酒酣放浪，意忘工拙，字特瘦劲似柳诚悬。中岁喜学颜鲁公、杨风子书。其合处不减李北海。本朝善书，自当推为第一。”又说：“东坡少时规摹徐会稽，笔圆而姿媚有余。中年喜临写颜尚书，真、行造次为之，便欲穷本。晚乃喜李北海书，其豪劲多似之。”从黄庭坚的话中不难看出，苏东坡曾先后师法王羲之、李邕、徐浩、颜真卿、杨凝式，但他并不为他们的法度所囿，而是在取法晋唐诸名家的基础上，自创新意，别出机杼，从而自成一派，创造了气韵俊逸、真趣烂漫、丰腴跌宕、意造天然的苏体。而且对后世也产生了极大的影响，从而与黄庭坚、米芾、蔡襄一起被称为“宋四家”，博得时人及后世的赞赏。黄庭坚说：“东坡书，学问文章之气，郁郁芊芊，发于笔墨之间，此所以他人终莫及耳。”赵秉文说：“东坡先生人中麟凤也，其书似颜鲁公，而飞扬韵胜，出新意于法度之中，寄妙理于豪放之外，窃尝以为书仙。”

苏轼一生虽失意于官场，屡遭贬谪，颠沛流离，却并未影响他的书法创作热情。他一生创作了大量书法作品，比较有名的行书作品有《黄州寒食诗卷》、《洞庭中山二赋卷》、《人来得书帖》、《天际乌云帖》、《一夜帖》、《归安丘园帖》与《新岁展庆帖》等。

第一章 用 笔

用笔，就是运用毛笔在纸上书写点画的方法。它是通过起笔、运笔和收笔这三个基本动作来完成的。行书的用笔方法虽然是在楷书用笔的基础上发展起来的，却比楷书要复杂得多。它既有楷书的点画，又有草书的使转，有藏有露，有转有折，有顺有逆，是非常灵活的。

第一节 起笔法

行书的起笔法分圆笔藏锋法、方笔切入法、逆笔藏锋法、逆势搭笔法与顺锋尖笔法。其实，行书本身并没有约定俗成的用笔法，其用笔分别借助于篆、隶、楷和草等书体。现在以横画为例，说明其具体的用笔方法。

1. 圆笔藏锋法 圆笔藏锋法（图1.1）也称篆书起笔法，是篆书起笔常用的笔法，后来被借用到行书笔法中来。方法是先把笔尖逆向右，然后反折使笔毫平铺纸上，再向右行笔。此种起笔法有藏锋敛锷、灭迹隐端、万毫齐力、饱满圆融之妙，给人以圆浑蕴藉的艺术享受。颜真卿常用此法，其行书《祭侄稿》、《争座位帖》即为圆笔藏锋法的代表作。

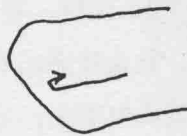


图1.1

2. 方笔切入法 方笔切入法（图1.2）也称隶书起笔法，是隶书起笔常用的笔法，后来被人借用到行书笔法中来。方法是笔尖向上，猛然下切，然后迅速调整笔锋右行。须注意的是，切入动作要爽利，如快剑砍杀，不可有丝毫的犹豫与迟疑。此种起笔法有峻利峭拔、刚劲雄强、棱角分明之趣，给人以骨力凝重的艺术享受。褚遂良常用此法，其行书《雁塔圣教序》即为方笔切入法的代表作。



图1.2

3. 逆笔藏锋法 逆笔藏锋法（图1.3）也称楷书起笔法，是楷书起笔常用的笔法，后来被借用到行书笔法中来。方法是笔尖向右下，逆锋向右下按，然后调整笔锋右行。逆笔藏锋与圆笔藏锋虽均为逆锋，但逆笔藏锋起笔时笔尖在笔画的左方靠上，笔尖向右下；圆笔藏锋起笔时笔尖在笔画的左方靠中，笔尖向右。且逆笔藏锋法所形成的笔画可方可圆，圆笔藏锋法所形成的笔画必定是圆的。

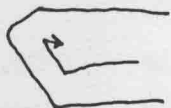


图1.3

4. 逆势搭笔法 逆势搭笔法（图1.4）又称草书起笔法，是草书起笔常见的笔法，后来被借用到行书笔法中来。方法是趁上一笔收笔之势，搭锋起笔，然后转笔或折笔右行。有锋芒外露、锋颖秀发、神采飞扬、意趣横生之妙，给人以痛快淋漓的艺术感受。



图1.4

5. 顺锋尖笔法 顺锋尖笔法（图1.5）又称草书起笔法，也是草书起笔的常见笔法。其方法是笔尖向左，顺势落笔，不必在纸上作逆入动作，是所有起笔方法中最为简利便捷的方法，有锋芒外露、神采焕发之妙。一般用于行书的短笔画或笔画茂密交际处。须注意的

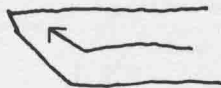


图1.5

是，发笔宜尖锐饱满，不可虚尖怯露。诚如王羲之所说：“用尖笔须落笔混成，无使毫露浮怯。”

第二节 行笔法

行笔是起笔至收笔阶段的运笔过程，又称运笔、走笔。行笔时必须注意行笔的规律、提按、转折及节奏。

1. 规律 行笔时的规律即中锋行笔。所谓“中锋行笔”，即运笔时笔锋（尖）始终保持在点画的中线上运行。由于中锋行笔在点画中间，笔锋含墨较多；辅毫在点画的两边，辅毫含墨较少，这样就使笔画中间墨色深，越到两边墨色越浅，这样的点画，不但沉着圆润，而且富有立体感。需要说明的是，行笔虽以中锋为主，但为了书写的便捷流畅和笔法的丰富，有时又当兼用侧锋。也就是说，中锋为主，侧锋为辅，中锋取劲，侧锋取妍；中锋以立骨，侧锋以取态，笔法才能丰富多彩。

2. 提按 将笔从纸面上微微提起，笔锋着纸较少，称为提笔；将笔从纸面上轻轻按下，笔锋着纸较多，称为按笔。笔画的精细变化是在提按动作中完成的，如果在行笔中渐渐提笔，笔锋着纸由多到少，笔画就由粗变细；反之，在行笔中逐渐按笔，笔锋着纸由少至多，笔画则由细变粗。即使笔画没有粗细的变化，从起笔、行笔到收笔的全过程，也是在不断的提按中进行的。此外，在转折时，提按起到了调整笔锋、保持中锋的关键作用。因此，掌握好提按，对于写好点画是至关重要的。需要强调的是，提按一定要适度，因为提得过高，写出的点画就轻飘；按得过低，写出的点画就死板；提按太突然，则会出现“蜂腰”的毛病。

3. 转折 笔锋回旋，写出浑圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出有棱角的笔画称折笔。转笔与折笔是运用毛笔的方法，方笔与圆笔是点画的形状。转笔在运笔时，笔锋因势转而线条不断，因而转的过程一般不停顿；折笔起笔写横画时笔锋先由右向左，然后折而右行，在转折时，要提笔后重新落笔，或略提后再按，都有一个较明显的停顿。此外，转锋时提按不明显，折锋时则有较明显的提按。

4. 节奏 宗白华先生认为：“中国的书法本是一种类似音乐或舞蹈的节奏艺术，它具有形线之美，有感情与人格的表现。”通过轻重疾徐的运笔所产生的类似音乐的节奏感，才能引起人们的审美愉悦，因此运笔时切不可用平板而无起伏的平均速度，而要有轻重疾徐的速度上的变化。不同的笔画，用不同的速度，如横画行笔慢，而撇画则快；相同的笔画，也要用不同的速度，如同是竖画，悬针行笔慢，而垂露则快。音乐艺术中，有高低疾徐不同的旋律，才能奏出悦耳动听的乐曲；行书的运笔也要有轻重疾徐不同的节奏，才能让人体味出美感。

第三节 收笔法

蒋和在《书法正宗》说：“行草纵横奇宕，变化错综，要紧处全在收束。”所谓“收束”即是收笔。一般来说，收笔法分回锋内藏法、回锋上挑法与回锋下折法三种，现以横画为例，说明其具体的用笔方法。

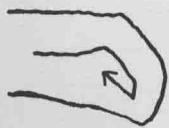


图1.6

1. 回锋内藏法 回锋内藏法（图1.6）也称楷书收笔法，是楷书收笔常用的笔

法，后来被借用到行书中来。方法是当笔锋运行到笔画的末端时，提笔后向右下按，然后转笔向左上收笔于笔画中。有沉着含蓄、敛锷隐端之妙。避免了笔锋外露、笔画浮怯的毛病。

2. 回锋上挑法 回锋上挑法（图1.7）也称草书收笔法，是草书收笔常用的笔法，后来被借用到行书中来。方法是当笔锋运动到笔画的末端时，提笔向左上出笔。注意运用上挑法时一定要自然，是在用笔取逆势时偶然不经意带出，且笔势须快，否则就有画蛇添足之嫌。

3. 回锋下折法 回锋下折法（图1.8）也称草书收笔法。在草书的收笔中经常使用，之所以后来被运用到行书中来，是因为下折不仅可以增强点画之间的呼应，还可平添点画间的流动感。不过，这样的引带只能偶尔为之，若连篇累牍地使用，反使人眼花缭乱，徒增俗态，大不可取。

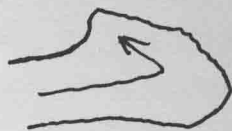


图1.7



图1.8

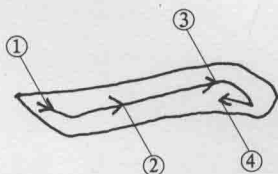
第四节 基本笔画

笔画是汉字最基本的组成部分，分横、竖、撇、捺、点、钩、折七种形态。与楷书相比，苏轼行书的起笔多用露锋、搭笔，收笔多用出锋、折笔，笔画之间时有牵丝相连。行笔时中侧互用，转折并施。笔画的中段或轻或重，或刚或柔，或由细而粗，或由曲而直。此外，苏轼行书的笔画变化也比楷书复杂得多。如行书之撇，既有长、短、斜、竖之分，又有出锋、回锋之别；回锋撇中，还有回锋于右及回锋于左的不同。至于点，更是俯仰方圆，随字赋形；斜正左右，因势而异。我们在学习苏轼行书用笔时，必须注意三点：一是点画要有力感，初学要沉着劲挺，骨力十足。二是要有质感，也就是要有立体感，这就是所说的“得笔，虽细如髭发必亦圆”。三是要抓住苏字的特点，如捺的变化很多，横画与直画有时不直而曲、不平而斜，钩有时比一般书家的写法多一波折。所有这些，都必须牢牢掌握。

1. 横法

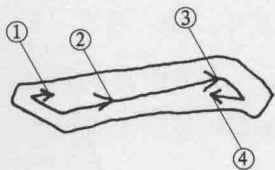
(1) 露锋横

①顺锋起笔；②中锋右行；③至尽处提笔折锋右下；④向左上回锋收笔。



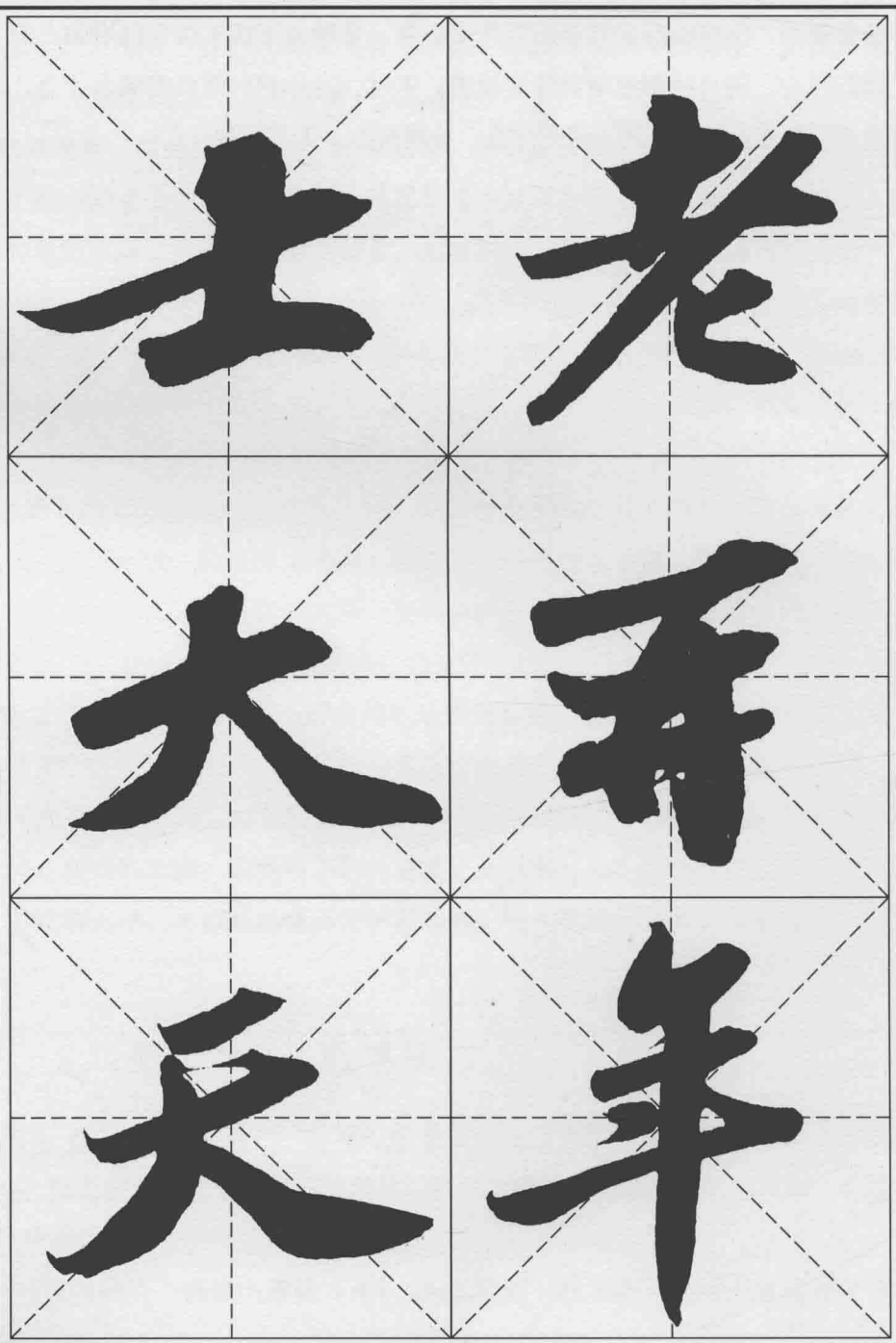
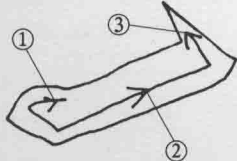
(2) 藏锋横

①逆锋起笔，转笔下行；②转笔中锋右行；③至尽处转向右下；④再向左上回锋收笔。



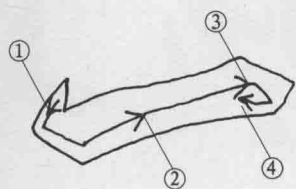
(3) 上挑横

①逆锋起笔；②转笔右行；③至尽处向左上提笔出锋。



(4) 逆锋横

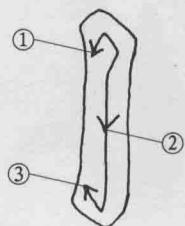
①搭锋起笔；②中锋右行；③至尽处转笔右下；④向左上回锋收笔。



2. 竖法

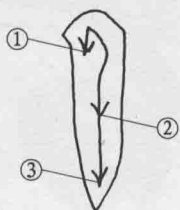
(1) 垂露竖

①逆锋起笔；②转笔向下中锋行笔；③至尽处向左上提笔收笔。



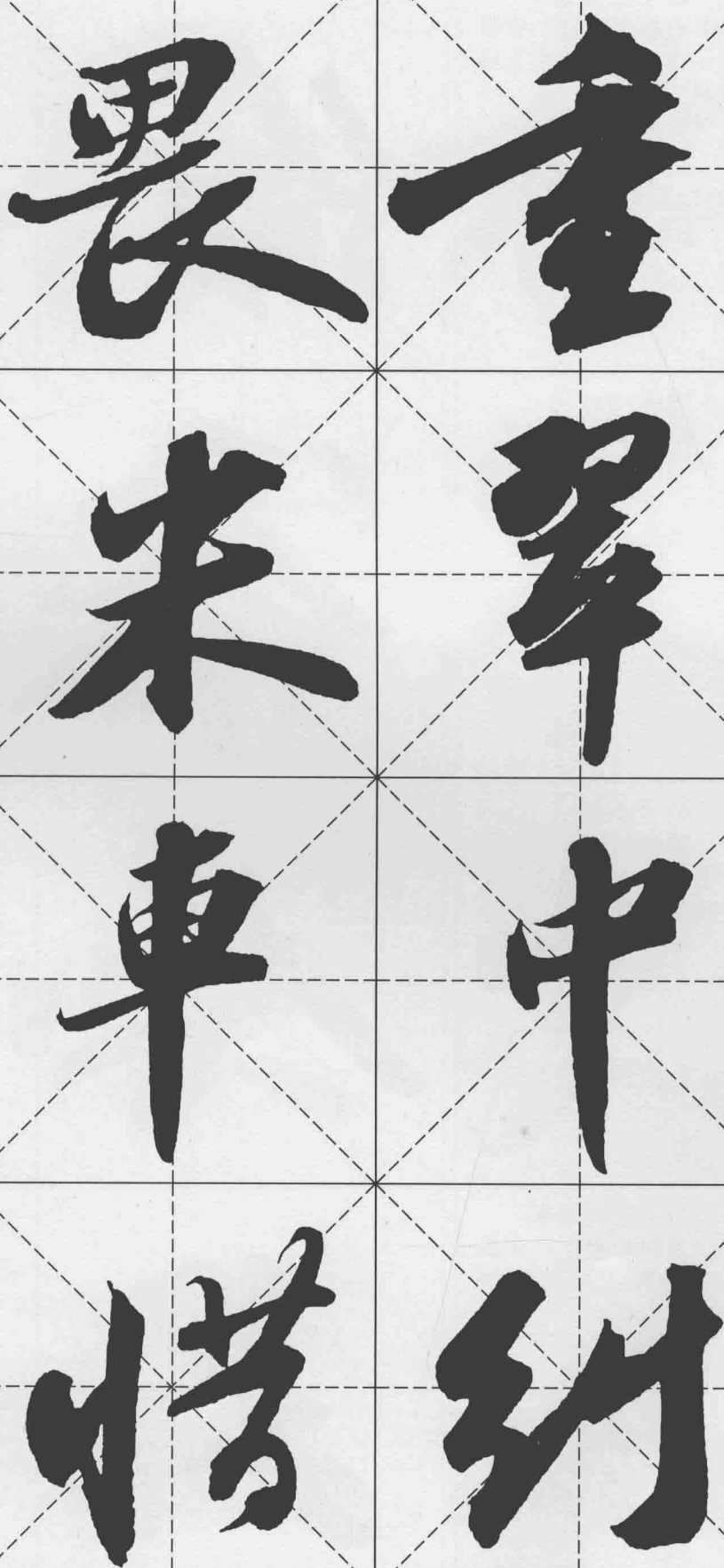
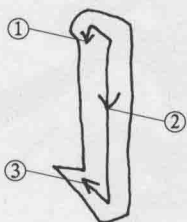
(2) 悬针竖

①逆锋起笔；②转笔向下中锋行笔；③至尽处边提笔边慢慢出锋收笔。



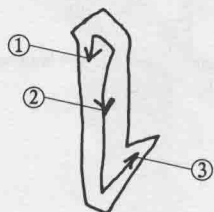
(3) 左上挑竖

①逆锋或顺锋起笔；②中锋下行；③至尽处向左上用力挑出。



(4) 右上挑竖

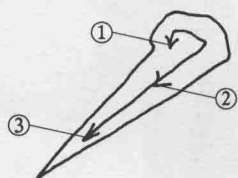
①逆锋起笔；②中锋下行；③至尽处向右上用力挑出。



3. 撇法

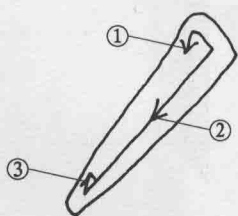
(1) 锐斜撇

①逆锋起笔；②中锋左下行；③边行边提，慢慢撇出。



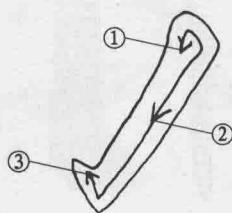
(2) 钝斜撇

①逆锋起笔；②中锋左下行；③至尽处提笔向左上收笔于内。



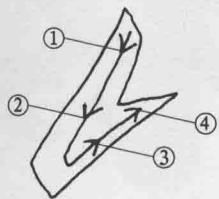
(3) 左向回锋撇

①逆锋起笔；②中锋向左下行笔；③至尽处提笔向左上用力撇出。



(4) 右向回锋撇

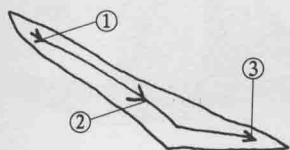
①顺锋接竖画起笔；
②中锋向左下行笔；③至
尽处提笔转锋沿原路向右
上；④用力向右上出锋。



4. 捺法

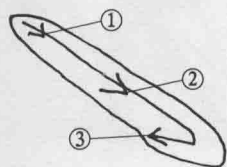
(1) 斜捺

①顺锋起笔，与撇或
竖尖接；②中锋右下行；
③至撇脚稍顿，再向右边
行边提笔出锋。



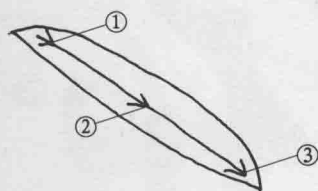
(2) 钝反捺

①顺锋起笔，与撇尖
接；②中锋右下行；③至
尽处提笔向左上收笔于
内。



(3) 锐反捺

①顺锋起笔，与竖尖
接；②中锋右下行；③至
尽处向右下提笔出锋。



秋

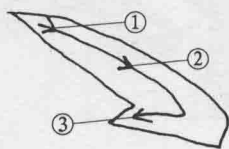
吞

吹

禾

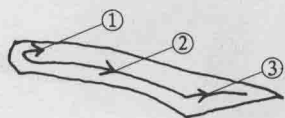
(4) 带钩斜捺

①顺锋起笔，与撇尖接；②中锋右下行；③至尽处稍提，转锋向左下出锋。



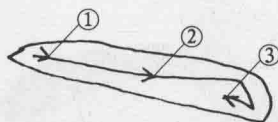
(5) 平捺

①逆锋起笔，转笔按下；②再转笔徐徐右行；③顿笔蓄势，向右提笔出锋。



(6) 平反捺

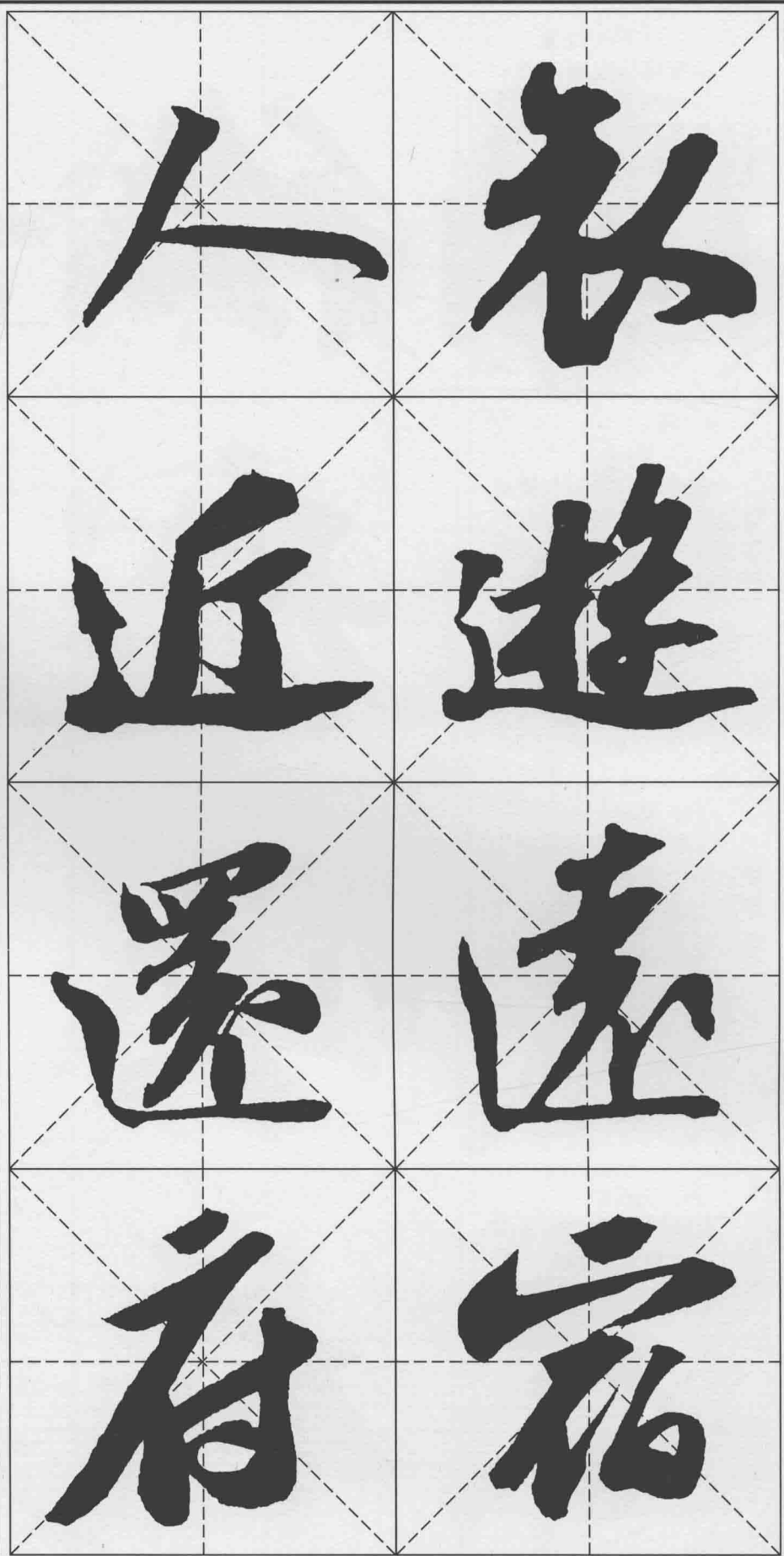
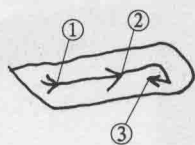
①接弯竖起笔；②向右中锋行笔；③至尽处提笔转向右下，再向左上收笔于内。



5. 点法

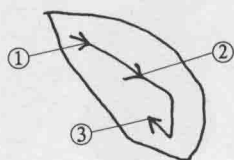
(1) 横点

①顺锋起笔；②稍向右行；③至尽处提笔，向左上收笔。



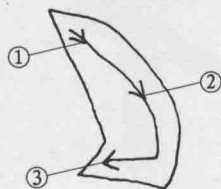
(2) 斜点

① 顺锋起笔；② 向右下稍行；③ 至尽处提笔向左上回锋收笔。



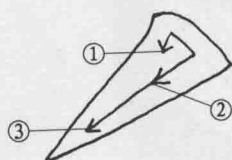
(3) 出锋斜点

① 顺锋起笔；② 向右下稍行；③ 至尽处提笔向左下出锋。



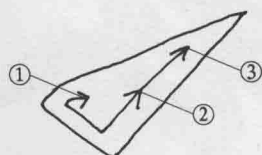
(4) 撇点

① 逆锋起笔；② 折笔右下；③ 向左下边行边提，快速撇出。



(5) 挑点

① 逆锋起笔；② 折笔右下；③ 向右上边行边提，快速挑出。



或 将

腰 壞

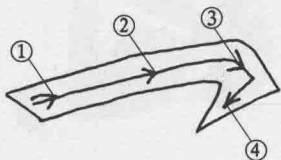
智 差

池 泛

6. 钩法

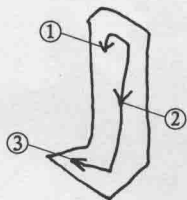
(1) 横钩

① 顺锋起笔，与左点尖接；② 中锋右行；③ 至尽处提笔转向左下；④ 边行边提，迅速勾出。



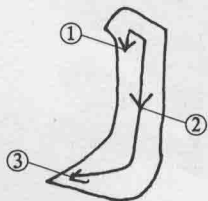
(2) 竖斜钩

① 逆锋起笔；② 转笔中锋下行；③ 至尽处稍驻，向左上用力勾出。



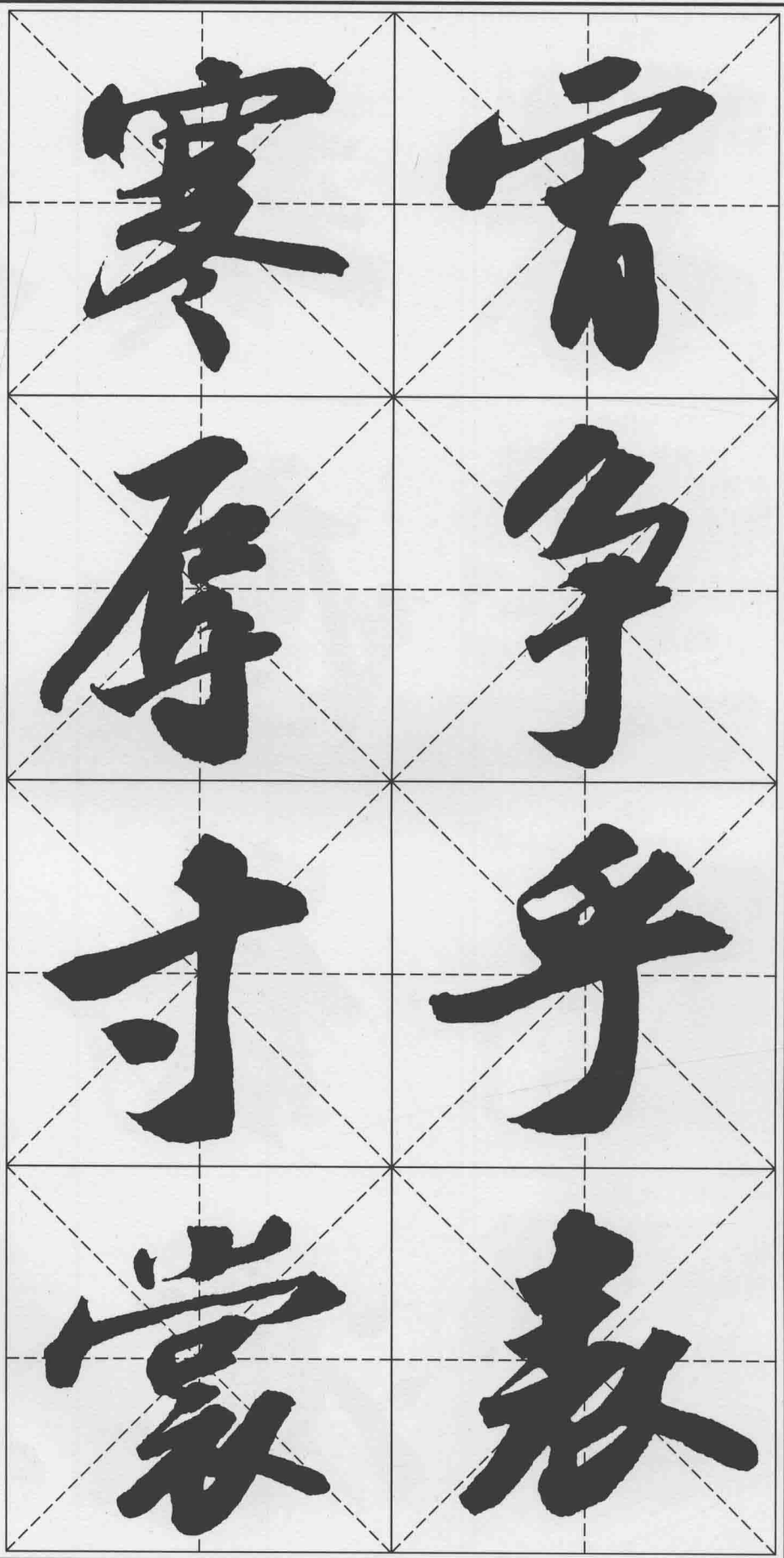
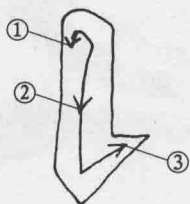
(3) 竖平钩

① 逆锋起笔；② 转笔中锋下行；③ 至尽处向左用力勾出。



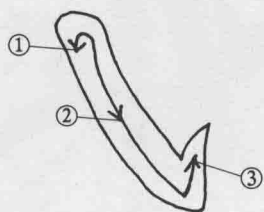
(4) 挑钩

① 逆锋起笔；② 转笔中锋下行；③ 至尽处稍驻，向右上用力勾出。



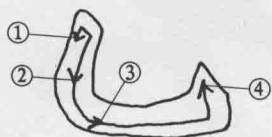
(5) 戈钩

①逆锋起笔；②转笔中锋右下行；③至尽处稍驻，用力向右上勾出。



(6) 弯钩

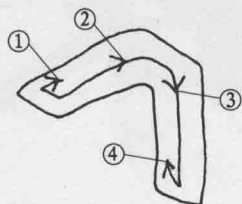
①逆锋起笔；②转笔中锋下行；③至弯处稍驻，圆转右行；④至尽处向上用力勾出。



7. 折法

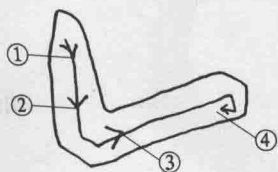
(1) 横折

①逆锋起笔；②折笔右行；③至折处提笔转锋右下；④至尽处向左上收笔。



(2) 竖折

①顺锋起笔；②转笔中锋下行；③至折处提笔转锋右行；④至尽处向左上收笔于内。



幾

肥

留

牙

宜

此